Wanneer thuisbelasting werkverzuim wordt



Soms zit het grootste verzuimrisico niet op het werk, maar thuis.

ONLINE
OPVOED UNI

Een blinde vlek?

Langdurige zorg, opvoedbelasting, een intensieve gezinsdynamiek of een zorgintensief kind kunnen ervoor zorgen dat de draaglast thuis structureel groter wordt dan de draagkracht en herstelruimte van de ouder.



Vaak blijft dit lang onzichtbaar, juist omdat werk nog overzicht, waardering en houvast biedt. De medewerker blijft functioneren, terwijl de persoonlijke buffer steeds verder opraakt.

Wanneer die belasting langdurig en ernstig wordt, spreken we over ouderlijke overbelasting, **ouderburn-out** of **parentale burn-out**. Dat is complexer dan een gewone burn-out, omdat de bron van uitputting niet alleen in werkdruk of persoonlijke grenzen ligt, maar in een dagelijkse thuissituatie die blijft doorgaan. Daardoor kan herstel stagneren en ontstaat er risico op uitval, terugval of langdurig verzuim.

Online Opvoed Uni biedt gespecialiseerde begeleiding voor werkende ouders bij wie thuisbelasting doorwerkt in belastbaarheid, herstel en inzetbaarheid.

Zo helpen we werkgevers om een vaak gemiste schakel in verzuimpreventie en herstelbeleid tijdig te herkennen en passend te ondersteunen.

Het verborgen risico

39%

Bijna vier op de tien ouders in Nederland lopen rond met klachten die passen bij een ouderburn-out.

Dat is geen vermoeidheid of een drukke fase die met een paar dagen rustig aan doen weer vanzelf verdwijnt, maar de uitputting van jarenlang zorgen voor een gezin waarin altijd iets om aandacht vraagt.
Soms komt het voort uit een kind met een ontwikkelings-stoornis zoals ASS of ADHD, of een kind dat op een andere manier veel sturing nodig heeft, maar het uit zich vaak in een intensieve gezinsdynamiek waarin spanning, zorg en regelwerk zich blijven opstapelen.



Bijna 3 op de 4 medewerkers merkten al dat er iets mis was vóór hun ziekmelding.



1 op de 10 leidinggevenden ziet deze signalen op tijd.



Vrouwen vallen 2 keer zo vaak uit door stress, vaak door de combinatie van werk, zorg en gezin.



Ouderlijke overbelasting kan echter iedere werkende ouder raken.

De ouder op wiens schouders dit allemaal rust, schuift zichzelf telkens als laatste op het lijstje, tot er weinig overblijft van wie hij of zij ooit was.

Bronnen: Erasmus Universiteit Rotterdam, Ouders onder druk (2026) · Highberg voor Acture (2025) · ArboNed / HumanCapitalCare (2026)

Vaak onzichtbaar

Werk is voor deze ouders vaak juist de plek waar het nog wél loopt
Daar zijn ze goed in hun vak, krijgen ze waardering en hebben ze overzicht. Ze blijven trouw opdagen en leveren prima werk. Veel overbelaste ouders geven aan dat werk de plek is waar ze kunnen bijkomen van de weekenden en vakanties.

Het wordt niet snel gedeeld
We hangen niet graag de vuile was buiten en er komen veel gevoelens van schuld en schaamte bij kijken, dus veel ouders ervaren een grote drempel om met de buitenwereld te praten over waar ze tegenaan lopen.

De kloof tussen privé- en werk-situaties
Leidinggevenden, HR en bedrijfsartsen voelen zich vaak machteloos: dit is privé, hier kunnen we weinig mee.



Tot de privékwestie gaat doorwerken op het werk.

Eerst zie je misschien een korter lontje, wat minder concentratie, wat meer fouten, of een paar ziekmeldingen. Maar op een gegeven moment komt de dag dat het echt niet meer gaat.



Reguliere trajecten



Zoekt de ouder hulp aan de opvoedkant, bijvoorbeeld bij opvoedondersteuning, een pedagogisch adviseur of een instantie rond het kind, ligt de aandacht daar logischerwijs bij het kind en de opvoeding. Misschien volgt er eerst een (vaak langdurig) diagnostisch traject, waarna er vaak wordt ingezet op psycho-educatie en opvoedadviezen: meer structuur, meer voorspelbaarheid, consequent reageren, duidelijke kaders stellen.

Op zichzelf zijn dat zinnige trajecten. Alleen vragen ze vaak méér van de ouder, terwijl de draagkracht van die ouder op dat moment al uitgeput is.

Komt er een burn-out in beeld, dan gaat het over rust, herstel en grenzen.

Allebei waardevol, maar niemand kijkt naar hoe die twee op elkaar inwerken. Want je kunt thuis honderd keer je grenzen aangeven, maar als je kind ‘s nachts vier keer wakker wordt en overdag onafgebroken afstemming vraagt, verandert er bar weinig. En je kunt nog zoveel structuur invoeren, maar als je geen druppel energie meer over hebt, komt daar niets van terecht. En laten we het al helemaal niet hebben over het ‘meer rust pakken’-stukje. **Mission impossible.**

Herstel is vaak lastig

Thuis is geen vanzelfsprekende herstelomgeving
Thuis is niet bepaald de plek waar deze ouder rustig kan herstellen; het kind vraagt evenveel, de nachten blijven onrustig, de molen draait door, alleen nu zonder die ene plek waar de ouder even uit de zware thuissituatie kon stappen.



Een te vroege terugkeer is geen winst, maar uitgesteld verzuim, vaak hardnekkiger en duurder dan de eerste keer.

Te snel weer aan het werk
Juist omdat thuis zo zwaar is, willen deze ouders zo snel mogelijk weer aan het werk, hun veilige haven. Ze melden zich vol goede moed zo snel mogelijk weer beter terwijl ze feitelijk nog lang niet hersteld zijn, en een paar weken later zitten ze er weer doorheen, want de belasting thuis is ondertussen niets opgeschoven.

Hoog risico op terugval
Van de medewerkers die uitvallen met psychische klachten, valt 20 tot 30 procent opnieuw uit, en onopgeloste belasting thuis vergroot dat risico.

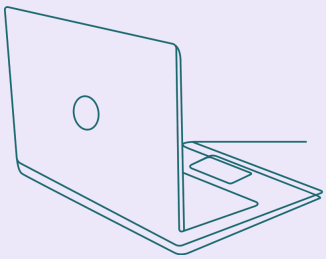
Het hele plaatje

Online Opvoed Uni biedt gespecialiseerde begeleiding voor werkende ouders bij wie thuisbelasting niet langer een privékwestie blijft, maar een reëel risico vormt voor uitval, terugval of stagnerend herstel. We pakken het hele plaatje in één keer: het kind, de gezinsdynamiek, wat de ouder dag in dag uit draagt, hoeveel herstelruimte er nog is en hoe dit uiteindelijk doorwerkt op het werk.



- Gespecialiseerd team van orthopedagogen en psychologen.
- Eigen raamwerk dat patronen analyseert en de wisselwerking thuis en op het werk in kaart brengt.
- Gerichte interventies in het gezinssysteem en de dagelijkse belasting.
- Geen los advies, maar duurzame verandering zodat uitval voorkomen wordt en inzetbaarheid weer mogelijk wordt wanneer iemand al is uitgevallen.

Online begeleiding, laagdrempelig en effectief. Geen wachtlijsten.



We werken met drie trajecten, van preventief tot intensief, afhankelijk van hoe ver de overbelasting al is opgelopen. De begeleiding vindt online plaats, zodat de drempel en tijdsinvestering laag blijven. Wachtlijsten hebben we niet. Binnen twee weken kan een traject doorgaans van start.

Wat het oplevert

Thuis speelt meer mee in verzuim en herstel dan we vaak zien. Door die blinde vlek weg te nemen, kunnen we samen het verschil maken voor medewerkers én organisaties.

Online Opvoed Uni is uw partner in het signaleren, begeleiden en ondersteunen van werkende ouders bij ouderlijke overbelasting en ouderburn-out (parentale burn-out).



De blinde vlek in beeld
Maakt zichtbaar waar thuisbelasting doorwerkt in verzuim, herstel en inzetbaarheid.



Gerichter handelen
Eerder signaleren en passender ondersteunen voorkomt uitval, terugval en onnodige escalatie.



Duurzame impact
Vergroot draagkracht, herstelvermogen en duurzame inzetbaarheid van medewerkers.



Gespecialiseerde partner
Jarenlange expertise in opvoedbelasting, ouderburn-out en complexe gezinsdynamiek.



Menselijk én resultaatgericht
Oog voor de mens achter de medewerker, met aandacht voor inzetbaarheid en organisatiedoelen.

Wanneer verwijzen

- Wanneer een medewerker vastloopt door de combinatie van werk en een intensieve thuissituatie.
- Wanneer burn-outcoaching, opvoedondersteuning of psychologische zorg onvoldoende aansluiten.
- Wanneer je tijdig wilt voorkomen dat inzetbaarheid of herstel stagneert.

Samen zorgen we voor duurzame inzetbaarheid. Thuis én op het werk.





Thuisbelasting blijft vaak lang onzichtbaar



Werk lijkt soms nog de veilige haven



Tot de buffer opraakt en inzetbaarheid onder druk komt te staan



Passende interventie voorkomt uitval en versnelt herstel

Herken je dit bij een medewerker?
Een korter lontje, sneller geïrriteerd of emotioneel dan je gewend bent, minder concentratie en meer fouten in werk dat normaal moeiteloos ging, toenemende kortdurende ziekmeldingen zonder duidelijke reden, iemand die op het werk blijft presteren maar laat doorschemeren dat het thuis zwaar is, vermoeidheid die in het weekend of na een vakantie niet wegtrekt, meer terugtrekken: minder contact en overleg uit de weg gaan.

Het lijken kleine signalen, maar bij elkaar kunnen ze wijzen op een ouder die thuis structureel overbelast raakt, met het risico dat dit uitmondt in een parentale burn-out als er niets verandert.

Trajecten

Welk traject past, hangt af van hoe ver de overbelasting is opgelopen. Na een kosteloze intake adviseren we het best passende traject.

Preventief

4 sessies

Bij beginnende overbelasting of om uitval te voorkomen

Herstel

8 sessies

Bij oplopende stress en overbelasting

Intensief

12 sessies

Bij langdurige of complexe overbelasting

Zo werkt het

1. **Kosteloze intake**
Een kort gesprek om de situatie en de belasting in kaart te brengen.

2. **Advies en offerte**
Je ontvangt advies over het best passende traject, met een passende offerte.

3. **Het traject**
Online begeleiding door een gespecialiseerd team van orthopedagogen en psychologen

4. **Terugkoppeling**
Alleen praktisch-zakelijke afstemming. Inhoudelijke informatie over de medewerker wordt nooit gedeeld zonder toestemming.

Meer weten?

Wil je sparren over een casus, mogelijkheden binnen de organisatie of een samenwerking op maat? We denken graag met je mee.

Wij combineren diepgaande kennis van opvoeding, gezinsdynamiek en ouderlijke overbelasting met een online aanpak die laagdrempelig, flexibel en effectief is.



Bekijk het volledige aanbod met prijzen of neem contact met ons op.
info@onlineopvoeduni.nl
+31 85 303 9203

Naar het aanbod →